

Calendario de educación nutricional para 2022 - Artículos
“¡Reconectar, renovar y refrescar!”

Artículos

Artículo introductorio

La salud es un estado del cuerpo y de la mente. ¡Hazla tuya!

La intención del calendario de educación nutricional del Departamento de Acción Comunitaria y Servicios Humanos (CAHSD, por sus siglas en inglés) siempre ha sido crear conciencia y destacar la importancia de una buena nutrición. El tema del 2022 refleja las circunstancias actuales de nuestra comunidad, por lo que pedimos a los lectores que se centren en las tres erres: Reconectar. Renovar. Refrescar. El tema de este año se refiere a la necesidad de reconectar con uno mismo, pero también de encontrar nuevos vínculos con quienes nos rodean, renovar la atención a la salud física y mental y tomarnos un tiempo para refrescar después de un año estresante. Estos últimos años han sido un reto para todos, pero estamos encontrando nuevas formas de aprender, de conectar y de tocar tierra y centrarnos en lo que es importante.

RECONECTAR: La mayoría de la gente vive de forma desconectada de su cuerpo y de los alimentos que consume, debido a la agitación de los últimos tiempos. Todos hemos visto los memes con bromas sobre la alimentación excesiva durante la cuarentena, pero esta podría ser una buena oportunidad para reconectar con nuestros cuerpos. Cualquier momento es bueno para esto y para escuchar lo que el cuerpo necesita y procesar las sensaciones correspondientes. Mientras más información tengamos, más fácilmente nos llegarán soluciones creativas para cualquier problema que esté contribuyendo al estrés; por ejemplo, podemos priorizar actividades físicas que aumenten la energía y levanten el ánimo, mejoren la forma física, ayuden a regular la glucemia y las hormonas, y promuevan el sueño saludable y el equilibrio interior. De este modo se crea un entorno propicio para que la persona prospere en cuerpo y alma. Restablece la conexión entre la mente y el cuerpo, desarrolla confianza en ti mismo y ponte en mejor sintonía con las necesidades del organismo.

RENOVAR: Hoy en día hay mayores niveles de ansiedad, por lo que debemos encontrar la manera de identificar y reconocer sus causas para poder afrontarla mejor. Cada mañana representa una nueva oportunidad de renovación física y mental para el día que tenemos por delante. Las medidas de cuidado personal que tomamos al levantarnos tienen un impacto directo en el resto del día, desde la hidratación hasta la nutrición adecuadas, e incluso mantener una mentalidad

positiva. Es fácil dar al cuerpo y a la mente lo que necesitan en la mañana para prepararse para el día que tienen por delante. Empecemos por la hidratación del cerebro. Lo primero es ¡el AGUA! Parece un tema trillado, pero es que el cerebro no puede funcionar de forma óptima si la hidratación es deficiente, pues ello provoca dificultad para pensar y dolores de cabeza a lo largo del día. La hidratación también ayuda a regular el estado de ánimo. Esta es una de las medidas más elementales que podemos tomar para conseguir el mayor impacto. Tomar, al menos, de 8 a 12 onzas de agua a temperatura ambiente con el estómago vacío ayuda a limpiar el colon, lo que contribuye a lograr una absorción de nutrientes más eficaz en el intestino, expulsar toxinas y neutralizar el hambre provocada por la deshidratación. Esto ayuda al cuerpo a determinar la cantidad de comida que realmente necesita. Mejor aún: exprima medio limón para obtener un efecto limpiador adicional. Recuerde que siempre debe cepillarse los dientes antes de beber agua, pues así la boca se limpia de las bacterias que se han acumulado durante la noche.

REFRESCAR

Si necesitas recuperarte de un período de alimentación poco sana o quieres crearte hábitos alimentarios saludables, pulsa el botón de reinicio y consigue un cambio positivo en la salud y el bienestar generales. La alimentación sana significa prestar atención a la propia experiencia de comer. Si andamos corriendo y distraídos, comemos rápidamente, lo que no le da tiempo al cuerpo a reconocer que estamos llenos, o nos hace ignorar esos avisos. Comprométete a tomar decisiones saludables y dale participación a tus hijos. Pregúntales qué puede hacer la familia para introducir cambios saludables en sus vidas. Tomen tiempo para divertirse y conectar unos con otros. El tiempo de juego para todas las edades forma parte de una vida sana. Mantén una actitud positiva y comprueba lo bien que nos hace llevar un estilo de vida saludable. Procura tener la mejor salud posible en todos los ámbitos de su vida, tomando decisiones a conciencia y pensando en la salud.

Enero del 2022

Potenciadores naturales de la inmunidad

¡Comencemos maravillosamente el año! Apenas estamos saliendo de la pandemia, por lo que sería bueno empezar el año por todo lo alto, asegurándonos de estar más sanos que nunca. Te preguntarás cómo lograrlo. Pensemos por un momento si los alimentos que comemos podrían ayudarnos a mejorar la salud en general. ¡Pues sí que pueden! Veamos cómo.

La nutrición desempeña un papel decisivo para mantener un sistema inmunológico sano; lo que comemos realmente tiene un efecto. Todos queremos tener un sistema inmunológico sano y que funcione bien para poder combatir adecuadamente los

microorganismos dañinos que causan enfermedades e infecciones, como el virus del COVID-19. Si enfermamos, el buen funcionamiento inmunológico nos ayuda a recuperarnos más rápidamente. Los factores relacionados con el estilo de vida desempeñan un papel crucial en ese sentido. Lamentablemente, hay factores que contribuyen a debilitar el sistema inmunológico: el estrés, la falta de sueño, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, la obesidad y el bajo consumo de nutrientes esenciales. Afortunadamente, hay dos factores principales que contribuyen a fortalecer el sistema inmunológico: estar en buena forma física y consumir una dieta sana y equilibrada.

Los nutrientes ayudan al sistema inmunológico porque nos protegen contra la oxidación y el estrés, es el combustible que nos da energía, regulan las respuestas celulares, participan en la lucha contra las infecciones y en la síntesis para la respuesta inmunológica, y son elementos esenciales en diversas reacciones del sistema inmunológico. ¡Eso es maravilloso! Entre otros nutrientes claves que intervienen en el apoyo al sistema inmunológico cabe destacar los siguientes: vitaminas liposolubles A, D, E y K; vitaminas hidrosolubles B-6, folato, B-12 y C; minerales como el zinc, el cobre, el selenio y el hierro; ácidos grasos esenciales, omega-3 (DHA y EPA); aminoácidos como la glutamina que contiene azufre, la arginina, la leucina y la taurina. También hay una serie de nutrientes adicionales que son potenciadores de la función inmunológica, como las sustancias fitoquímicas provenientes de las frutas, verduras, semillas, frutos secos y especias; así como los prebióticos y probióticos.

¿Qué alimentos debemos comer que contengan estos nutrientes? Es esencial seguir una dieta sana y equilibrada, con una variedad de alimentos de origen vegetal, que incluya pescado graso (que nos aporta ácidos grasos omega-3) y carnes (que nos aportan vitamina B-12). Entre otras buenas opciones, podemos incluir: pescados grasos (salmón, atún blanco, arenque, caballa, trucha, sardinas); aceite de canola y de oliva (con moderación), semillas de chía, edamame, linaza, semillas de calabaza, nueces, una variedad de frutas y verduras (de colores anaranjado y rojo, cítricos, frutos del bosque, tomates, verduras), legumbres, proteínas magras como la carne blanca, productos lácteos fortificados, frutos secos y semillas, frijoles y cereales integrales. También puede ser útil tomar un suplemento de multivitaminas o minerales para obtener una cantidad adecuada de estos nutrientes. Consulta con tu médico antes de empezar a tomar cualquier suplemento.

Ten en cuenta que una dieta sana y equilibrada, que incluya los nutrientes clave indicados, es solo una pieza del rompecabezas. Como ya se ha mencionado, asegúrate de armar bien todo el rompecabezas para lograr una perfecta función inmunológica.

Febrero del 2022

¡Comamos alimentos que nos den un corazón sano!

Lo que comemos desempeña un gran papel en la salud cardíaca. Hay que consumir muchos alimentos saludables para el corazón para poder disfrutar de una vida más larga y productiva. Si tu dieta actual es de las que aumentan el riesgo de padecer una

enfermedad cardíaca, tal vez no te resulte fácil cambiar los hábitos de alimentación y tu forma de vivir. Pero esto se puede lograr si damos un paso a la vez. A continuación enumeramos ocho consejos que te pueden ayudar a emprender el camino hacia esa dieta sana para el corazón y hacia una mayor salud.

1. Controla el tamaño de las porciones

La cantidad de comida que se ingiere es tan importante como lo que se come. Hoy en día es normal servirnos cantidades excesivas y tomar segundas porciones, aunque no las necesitemos. Los restaurantes también nos sirven platos enormes. He aquí algunos consejos: utiliza un plato o cuenco más pequeño para comer; consume más alimentos ricos en nutrientes y con bajo contenido de calorías, como las frutas y verduras; consume menos alimentos procesados y rápidos que tienen un mayor contenido de grasa y sodio; ten en cuenta el tamaño de las porciones y lleva un registro de la ingesta diaria: utiliza cucharas medidoras, tazas y una pesa (báscula), si es necesario.

2. Aumenta el consumo de frutas y verduras

Las frutas y las verduras nos aportan una gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra y calorías ricas en nutrientes y además, contienen sustancias que ayudan a prevenir las enfermedades cardíacas. Ten frutas y verduras siempre disponibles en casa y utilízalas como ingredientes principales en las recetas. Elige una variedad de verduras frescas, congeladas o enlatadas con bajo contenido de sodio, y frutas envasadas en sus propios jugos.

3. Selecciona más cereales integrales

Los cereales integrales son una magnífica fuente de fibra y nutrientes que contribuyen a regular la presión arterial y mejorar la salud cardíaca. Sustituye los granos refinados y procesados en tu dieta por granos integrales: harina de trigo integral, pan 100% integral o de trigo integral, cereales ricos en fibra con 5 g o más de fibra por porción, pasta integral, avena, granos integrales, es decir, arroz integral, quinua, cebada o trigo sarraceno.

4. Limita las grasas poco saludables

Para disminuir el riesgo de arteriopatía coronaria y reducir los niveles de colesterol, es imprescindible limitar las grasas saturadas y las grasas parcialmente hidrogenadas en la dieta. Un nivel alto de colesterol en la sangre puede provocar altos niveles de placa en las arterias (aterosclerosis) y aumentar el riesgo de sufrir un derrame cerebral o un ataque al corazón. En las Orientaciones Dietéticas para los Estadounidenses de 2020-2025 se recomienda limitar las grasas saturadas a menos del 10% del total de calorías diarias. Para lograrlo, elimina la grasa visible de las carnes y elige carnes magras. Utiliza menos mantequilla, margarina o manteca al preparar los alimentos; utiliza opciones con menos grasa en los alimentos y aderezos: salsa o yogur con bajo contenido de grasa, fruta entera en rodajas o mermelada de fruta para untar con bajo contenido de azúcar. Lee las etiquetas de los alimentos para asegurarte de que no contengan grasas o aceites parcialmente hidrogenados. Entre otras buenas opciones, puedes usar aceites de canola, de oliva o de origen vegetal, margarina sin grasas parcialmente hidrogenadas, frutos secos, semillas y aguacates.

5. Elige fuentes de proteínas con bajo contenido de grasa

Las mejores fuentes de proteínas son las carnes rojas y blancas, el pescado, los productos lácteos con bajo contenido de grasa, los huevos, las legumbres (frijoles, guisantes y lentejas), los productos de soya, los frutos secos y las semillas. En algunas comidas, podemos sustituir las proteínas de origen animal por proteína vegetal, por ejemplo, comer una hamburguesa de soya o frijoles en lugar de una hamburguesa de carne. Así reduciremos el consumo de grasa y colesterol y aumentaremos el consumo de fibra.

6. Reduce en general el consumo de sodio (sal)

Un mayor consumo de sal en la dieta puede aumentarnos la presión arterial, lo que a su vez es un factor de riesgo para las enfermedades cardíacas. O sea, comer poco sodio (sal) es primordial en una dieta saludable para el corazón. La Asociación Americana del Corazón recomienda que los adultos sanos no consuman más de 2,300 mg de sodio al día, lo que equivale a una cucharadita de sal. Para reducir la cantidad de sal en la dieta, come más alimentos frescos y cocina o prepara tus propios alimentos en lugar de consumir alimentos enlatados y procesados. Elige hierbas y condimentos bajos en sal y, entre los condimentos enlatados y congelados, busca opciones con un contenido de sal bajo o reducido.

7. ¡Planifica, planifica, planifica!

Para poner en práctica los seis consejos anteriores, planifica las comidas y meriendas diarias. Combina y elige una variedad de alimentos, así te asegurarás de obtener todos los nutrientes que necesita y no te aburrirás.

8. Permítete una chuchería de vez en cuando

Por último, no seas tan estricto como para no permitirte un capricho ocasional, por supuesto con moderación. Cumple con tu dieta cardiosaludable la mayor parte del tiempo y siempre saldrás ganando.

¿A qué esperas? ¡Empecemos ya!

Marzo del 2022

Alimentos buenos para el cerebro

Si tu objetivo es mantener la agudeza mental, proteger la memoria y aumentar tu capacidad de concentración, combatir el envejecimiento y el declive del cerebro, te podemos indicar los mejores alimentos para lograrlo. Ten en cuenta que el cerebro es también el centro de control del cuerpo, pues mantiene los latidos del corazón y la respiración de los pulmones, además de que nos permite movernos, pensar y sentir. Los alimentos que comemos juegan un papel importante en el mantenimiento del cerebro. Echa un vistazo a estos “alimentos buenos para el cerebro”:

- 1. Pescado graso** – El salmón, la trucha, el atún blanco, el arenque y las sardinas contienen ácidos grasos omega-3, que son un componente

- importante para el funcionamiento del cerebro. Los ácidos grasos omega-3 contribuyen a mejorar la memoria y el estado de ánimo, y a proteger el cerebro contra el deterioro mental.
2. **Aguacate** – Los aguacates son una buena fuente de grasas monoinsaturadas, que reducen la presión arterial y contribuyen a un flujo sanguíneo saludable. Ambas cosas mejoran el estado del cerebro.
 3. **Arándanos** – Estos frutos del bosque contienen antioxidantes, que se ha descubierto que mejoran la memoria y también retrasan el envejecimiento del cerebro.
 4. **Brócoli** – Esta verdura está repleta de poderosos compuestos vegetales, entre los que se encuentran los antioxidantes y la vitamina K. Se ha descubierto que estos compuestos mejoran la memoria y el estado cognitivo y protegen el cerebro.
 5. **Semillas de calabaza** – Las semillas de calabaza tienen un alto contenido de los siguientes micronutrientes: zinc, magnesio, cobre y hierro. Las investigaciones han demostrado que todos estos nutrientes son importantes para el cerebro.
 6. **Chocolate negro** – El chocolate negro contiene una gran cantidad de compuestos beneficiosos para el cerebro, como los flavonoides, los antioxidantes y la cafeína. Los estudios demuestran que estos compuestos protegen el cerebro y mejoran la memoria y el estado de ánimo.
 7. **Nueces** – Las investigaciones revelan que comer nueces es óptimo para la salud del corazón, lo que también está relacionado con la salud del cerebro. Las nueces contienen una gran cantidad de nutrientes beneficiosos para el cerebro, como la vitamina E, las grasas saludables y los compuestos de origen vegetal.
 8. **Naranjas** – Comer una naranja mediana puede proporcionar la cantidad de vitamina C que necesitamos a diario. La vitamina C es un antioxidante dinámico que está relacionado con un menor deterioro cognitivo, protege el cerebro contra el envejecimiento y mejora la concentración, la atención, la memoria y la velocidad de decisión.
 9. **Huevos** – Los huevos son una buena fuente de vitaminas B-6 y B-12, folato y colina, todo ello relacionado con la mejora de la salud cerebral, el funcionamiento adecuado del cerebro, el desarrollo y la regulación del estado de ánimo.
 10. **Verduras de hoja verde** – Las espinacas, la col rizada, las acelgas, la rúcula y la col verde son buenas opciones. Son ricas en nutrientes beneficiosos para el cerebro, como la vitamina K, la luteína, el folato y el betacaroteno, que pueden reducir el deterioro mental.
 11. **Cúrcuma** – El compuesto activo de la cúrcuma, la curcumina, tiene grandes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Las investigaciones han revelado una reducción de los síntomas de la depresión y de la enfermedad de Alzheimer.
 12. **Café y té** – Se ha comprobado que la cafeína que estas bebidas contienen es un estimulante cerebral. El té y el café también proporcionan

antioxidantes, que contribuyen a la salud del cerebro, a su protección, a la mejora del estado de ánimo y al logro de una mayor concentración.

Abril del 2022

Huerto hidropónico de interior para plantas comestibles

En pocas palabras, la horticultura hidropónica es un método que permite cultivar plantas sin usar tierra. De este modo se puede cultivar en el interior durante todo el año una gran variedad de plantas comestibles (hierbas, verduras, incluso algunas frutas), independientemente de cómo se esté comportando la madre naturaleza de la puerta para afuera. Un sistema hidropónico no ocupa demasiado espacio (si no lo deseas), funciona prácticamente en cualquier lugar y, de hecho, las plantas crecerán con mayor rapidez que si las cultivaras en tierra. No es difícil ver por qué la horticultura hidropónica se está convirtiendo rápidamente en una forma popular de cultivar plantas en cualquier lugar, desde espacios en la propia cocina hasta las aulas escolares.

¿De dónde proviene el término “hidropónico”? La raíz “hidro” viene del griego y significa agua, mientras que “ponos” significa trabajo. En la horticultura hidropónica, el agua hace el trabajo. En este caso, nos referimos a la función de llevar los nutrientes a las raíces de las plantas.

Para poder crecer, las plantas necesitan agua, luz solar, dióxido de carbono (normalmente procedente de la propia circulación del aire) y nutrientes. En un huerto tradicional, las raíces de las plantas tienen que extraer los nutrientes de la tierra. En los huertos hidropónicos, los nutrientes se disuelven en el agua que rodea las raíces, lo que facilita a las plantas el acceso a la nutrición que necesitan. Como resultado, las plantas tienden a ponerse grandes y hermosas muy rápidamente.

Hay diferentes tipos de sistemas hidropónicos. En algunos, las raíces de las plantas cuelgan dentro del agua. En otros huertos hidropónicos, las plantas crecen en algún tipo de materia parecida a la tierra, como musgo de turbera, fibra de coco, pedazos de corteza envejecida, perlita o guijarros arcillosos. Al no utilizarse tierra propiamente dicha, que es lo que muchas plagas y enfermedades de las plantas necesitan para sobrevivir, se reduce mucho la posibilidad de sufrir ese tipo de problemas. Lo más sorprendente es que muchos huertos hidropónicos requieren menos agua que los huertos tradicionales.

¿Qué se puede cultivar en hidropónico? Prueba con una (o varias) de estas plantas fáciles de cultivar:

La lechuga y otras verduras, como las espinacas y la col rizada, pueden ser las verduras más comunes que se cultivan con el método hidropónico. Ello se debe a

que crecen rápidamente en estos sistemas y son increíblemente fáciles de atender.

Tomates – Los aficionados y los cultivadores comerciales han cultivado muchos tipos de tomates mediante el método hidropónico. Se debe tener en cuenta que los tomates requieren bastante luz, así que no olvides comprar lámparas adecuadas para ello si quieres cultivar en interiores.

Ajíes o chiles picantes – Necesitan las mismas condiciones de cultivo hidropónico que los tomates: temperaturas cálidas y abundante luz. Dos de las variedades más populares de cultivo hidropónico son los chiles jalapeños y habaneros.

Pepinos – Son una enredadera común que se puede cultivar en casa y en invernaderos comerciales. Hay varios tipos y tamaños, entre ellos los pepinos americanos de cáscara gruesa y los pepinos sin semillas de cáscara fina.

Habichuelas o judías verdes – Son una de las hortalizas más productivas y que menos mantenimiento requieren de todas las que se pueden cultivar de forma hidropónica. La cosecha puede comenzar al cabo de apenas seis semanas. Después, puedes seguir cosechando durante tres meses (o más).

Albahaca – Aunque necesita abundante luz (12 horas al día), la albahaca puede prosperar en un sistema hidropónico. Cuando las plantas alcancen la fase de madurez, podrás obtener albahaca fresca durante todo el año, cosechándola y podando las plantas cada semana.

Fresas – Son muy adecuadas para el cultivo hidropónico. De hecho, son de las frutas más populares en la producción hidropónica comercial y se han cultivado a gran escala en granjas hidropónicas comerciales desde hace décadas.

Muchos expertos en agricultura consideran que el método hidropónico es mucho más que una forma genial para que los horticultores domésticos practiquen su afición. Lo ven como el futuro de la producción de alimentos, porque los huertos hidropónicos pueden adaptarse a casi cualquier lugar, de modo que incluso en zonas no cultivables se podrían obtener alimentos nutritivos. Lo más probable es que, si has comprado últimamente pepinos, fresas, tomates o hierbas frescas en el supermercado, ya hayas probado algunos productos hidropónicos.

Te preguntarán: ¿por qué comprar productos de hidropónico cuando podría cultivarlos tú mismo en la terraza o en un cuarto de la casa? En ese caso, tienes toda la razón: ¡pongámonos ya a cultivar!

Mayo del 2022

Comer bien para mantener la salud mental

Desde pequeños nos han enseñado que comer bien nos ayuda a tener un mejor aspecto físico y a sentirnos mejor. Lo que no siempre nos dicen es que una buena nutrición también influye significativamente en la salud mental. Esto se debe a que el cerebro está siempre “encendido”. Se encarga de los pensamientos y movimientos, de la respiración y de los latidos del corazón, de las sensaciones... trabaja intensamente las 24 horas del día, incluso mientras dormimos. Esto significa que el cerebro requiere un suministro constante de combustible, y ese “combustible” proviene de los alimentos que comemos, y su composición es determinante. En pocas palabras, lo que comemos influye directamente en la estructura y el funcionamiento del cerebro y, en última instancia, en el estado de ánimo. Una dieta sana y equilibrada puede ayudarnos a pensar con claridad y a sentirnos más alertas. También mejora la concentración y la capacidad de atención.

A la inversa, una dieta inadecuada puede provocar una sensación de cansancio y deteriorar la capacidad de tomar decisiones, además de alargar el tiempo de reacción. De hecho, una dieta deficiente puede agravar, e incluso provocar, estrés y depresión. La relación entre la dieta y la salud mental es compleja. Sin embargo, las investigaciones muestran un vínculo entre lo que comemos y cómo nos sentimos.

El tipo de alimentación que tengamos repercute en el cerebro. Algunos alimentos nos ayudan a sentirnos mejor. Una [dieta de estilo mediterráneo](#) (con muchas verduras, marisco, hierbas frescas, ajo, aceite de oliva y cereales integrales) puede reducir los síntomas de la depresión. Las investigaciones también han demostrado que el intestino refleja cómo nos sentimos: si estamos estresados, puede acelerarse o ponerse más lento.

La serotonina es un neurotransmisor que ayuda a regular el sueño y el apetito, mediar en los estados de ánimo e inhibir el dolor. Dado que aproximadamente el 95% de la serotonina se produce en el tracto gastrointestinal, y que este se encuentra revestido de cien millones de células nerviosas (neuronas), tiene sentido que el funcionamiento interno del sistema digestivo no solo nos ayude a digerir los alimentos, sino que también guíe nuestras emociones. Es más, la función de estas neuronas (y la producción de neurotransmisores como la serotonina) está muy influenciada por los miles de millones de bacterias beneficiosas que componen nuestro microbioma intestinal. Estas bacterias desempeñan un papel esencial en la salud. Protegen el revestimiento intestinal y cierran el paso a las toxinas y las bacterias perjudiciales; limitan [la inflamación](#); mejoran la absorción de los nutrientes; y activan las conexiones neuronales directas entre el intestino y el cerebro. Las bacterias beneficiosas no solo influyen en lo que el intestino digiere y absorbe, sino en el grado de inflamación de todo el organismo, así como en el estado de ánimo y el nivel de energía. Entre los alimentos saludables para los intestinos se encuentran las frutas, las verduras, las legumbres y los probióticos (es decir, los alimentos fermentados como el yogur, el kimchi, etc.).

Por otro lado, hay dos grupos de alimentos que tienen un efecto negativo en el cerebro:

- Los alimentos que engañan al cerebro para que libere sustancias químicas de las que podemos tener cierto déficit, con lo que se altera temporalmente el estado de ánimo (por ejemplo, la cafeína y el chocolate).
- Los alimentos que impiden la conversión de otros alimentos en nutrientes que el cerebro necesita (por ejemplo, las grasas saturadas como la mantequilla, la manteca de cerdo y el aceite de palma).

La cafeína también puede causar problemas relacionados con el sueño, lo que puede empeorar el estado de ánimo. Algunas personas descubren que también las vuelve irritables y ansiosas. Así que empieza a prestar atención a cómo te hacen sentir los distintos alimentos, no solo en el momento en que los consumes, sino al día siguiente. Intenta eliminar todos los alimentos procesados y el azúcar. Ve cómo te sientes. Luego, reincorpóralos en tu dieta, uno por uno, y observa cómo te sientes.

Después de “desintoxicarse”, muchos no pueden creer lo bien que se sienten, tanto física como emocionalmente. También les parece increíble lo mal que se sienten si reincorporan los alimentos que se sabe que aumentan la inflamación y afectan al estado de ánimo.

Junio del 2022

La compra de alimentos: cómo aprovechar al máximo el dinero

Poco a poco estamos volviendo a la “normalidad” tras los peores momentos de la pandemia de COVID-19. Seguramente habrás cocinado más en casa recientemente, ya que los restaurantes y los mercados estaban cerrados, y había cuarentenas y órdenes de permanecer en casa. ¡Ese hábito de cocinar en casa es magnífico y conviene mantenerlo! Ante el aumento de los precios, a muchos nos preocupa poder comprar alimentos saludables para nuestras familias. Este tipo de alimentos no son necesariamente más caros. El costo de una bolsa grande de papas fritas es más o menos el mismo que el de una bolsa grande de zanahorias peladas y lavadas. Un galón de leche desnatada suele costar menos que un paquete de 12 refrescos. Durante estos últimos meses de la pandemia de COVID-19, es muy posible que hayas comprado alimentos diferentes a lo acostumbrado, según la disponibilidad, y que hayas comprado más alimentos enlatados y procesados en lugar de alimentos frescos. Las verduras congeladas son saludables y suelen ser más baratas que las frescas, y los precios de las carnes rojas y blancas para preparar son a menudo mucho más asequibles que los de platos preparados. Si aprendes a comparar precios, a comprar lo

que esté en oferta y a dejar de comprar alimentos y bebidas con “calorías vacías”, podrás seguir una dieta saludable sin excederte del presupuesto para alimentos. A continuación, te damos algunos consejos que puedes utilizar para ahorrar dinero en tu próximo viaje al mercado.

1. Planifica.

Antes de ir al mercado, comprueba qué alimentos tienes ya en casa. Una vez que lo sepas, podrás determinar qué comidas o recetas se pueden preparar con estos alimentos. A continuación, dedica unos minutos a planificar las comidas y las meriendas de varios días antes de hacer la compra. Haz una lista y síguela a ella.

2. Comprueba.

Utiliza cupones con cuidado y solo para los artículos que compras normalmente. No compres algo nuevo o caro solo porque tienes un cupón para ello. Revisa tu recibo de la compra. A veces traen por detrás buenos cupones que te ayudarán a ahorrar. Si tienes acceso a una computadora o a un teléfono inteligente, consulta la página web de los distintos supermercados. Así podrás elegir el que te ofrezca los mayores ahorros.

3. En el mercado.

Comprueba el precio por unidad que se puede ver en los estantes de la mayoría de los mercados. Este precio indica cuánto gastas por unidad (por ejemplo, por onza o por libra). Puede que te sorprenda saber que, a veces, las cantidades más pequeñas salen más económicas según su precio unitario. Compra la marca propia del supermercado siempre que sea posible, ya que sus productos son comparables en valor nutritivo a las marcas de fábrica.

4. Consume alimentos saludables.

Compra frutas y verduras frescas que estén en temporada, cuando suelen costar menos. En cuanto a las proteínas, las carnes salen más caras que los huevos y los frijoles. Los frijoles son muy baratos y están repletos de nutrientes, por lo que incluirlos en la planificación de las comidas es estupendo para el bolsillo y para la salud. Muchas personas con presupuestos muy ajustados optan por cenar arroz con frijoles, un caldo de frijoles o algo similar semanalmente como una forma nutritiva de ayudar a mantener bajos los costos de la comida. Compra menos alimentos con “calorías vacías”, como los refrescos, papas fritas, pasteles, galletas y dulces. Consumir menos de este tipo de alimentos es bueno para el bolsillo y también para la cintura.

Julio del 2022

Mantén los alimentos en buen estado y disfruta del aire libre este verano

Llega el verano, o sea, la época del año de más actividades al aire libre y picnics. Ya sabemos lo que eso significa: ¡comida, comida y más comida! Ahora que estamos saliendo de la pandemia del COVID-19, y que volvemos a tener reuniones y encuentros sociales, querrás aprovechar esta oportunidad para pasar un buen rato con la familia y los amigos, y disfrutar del clima cálido, de las playas y de las muchas actividades al aire libre que estén disponibles. Si bien en la actualidad no hay pruebas de que el COVID-19 se pueda transmitir a través de los alimentos, siempre es bueno ser precavidos y tomar las medidas adecuadas para que los alimentos sean seguros para comer. Durante esta época del año se consumen muchos alimentos al aire libre, lo cual requiere prestar mucha atención. Comer al aire libre significa que los alimentos estarán expuestos durante largos períodos de tiempo. Esto crea problemas y preocupaciones con respecto a la seguridad alimentaria. ¡Pero no canceles ese picnic! Se pueden tomar medidas para asegurarse de que ciertos alimentos se mantengan a temperaturas adecuadas y estén en un ambiente protegido, para que nadie deje de estar feliz y sano.

Hay algunos buenos consejos que se pueden seguir para mantener los alimentos en buen estado:

- Mantén los alimentos perecederos a temperaturas de 40 °F o menos. Guarda estos alimentos en una nevera portátil con buen aislamiento, utilizando mucho hielo. Si la nevera está llena, se mantendrá fría durante más tiempo. Pon las carnes a descongelar en el refrigerador antes de guardarlas en la nevera justo antes de salir de casa.
- Lleva dos neveras portátiles: una para los alimentos perecederos y otra para las bebidas frías. De este modo, los perecederos se mantendrán más fríos, ya que entrarán menos en contacto con el aire caliente.
- En el carro, en camino al picnic o a un evento al aire libre, coloca las neveras en la parte más fresca del vehículo (no en el maletero) y mientras estés al aire libre, mantenlas donde haya sombra y cambia el hielo cuando sea necesario.
- Deja los alimentos perecederos en la nevera portátil hasta que los necesites. Para sacar las carnes crudas, espera hasta que vayas a asarlas. Deja el resto en la nevera, para que se mantengan frías.
- Desecha cualquier alimento perecedero que lleve más de dos horas afuera, o incluso antes, si la temperatura alcanza o supera los 80 °F.
- Para evitar la contaminación cruzada, no manipules los alimentos crudos junto con los cocinados. Para esto debes llevar muchos platos de papel y utensilios de plástico.
- Límpiase a menudo las manos y las superficies: lleva toallitas húmedas o agua y jabón.
- Lávate las manos siempre que manipules alimentos, con agua y jabón, durante 20 segundos. Si no dispones de agua y jabón, utiliza un desinfectante de manos con un 60% de alcohol, como mínimo.

Agosto del 2022

¡Amamantar al bebé es lo mejor!

Madres, ¡el mejor regalo que pueden hacerles a sus bebés es darle el pecho! La lactancia materna es maravillosa tanto para el bebé como para la mamá. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda alimentar a los bebés exclusivamente con leche materna hasta los seis (6) meses de edad, y después también seguir amamantándolos, mientras empiezan poco a poco a consumir alimentos sólidos, hasta el año de edad o más. Desafortunadamente, en la actualidad muchos bebés no son amamantados. Solo 1 de cada 4 bebés lo son. La media nacional es del 84%, y el 60% de las madres interrumpen la lactancia antes de lo previsto. Los bajos índices de lactancia materna en los Estados Unidos entrañan más de **3.000 millones de dólares** en costos médicos anuales para la madre y el bebé. ¡Increíble! Una buena noticia es que, según los CDC, no parece probable que la leche materna transmita el virus del COVID-19 al bebé. Ten en cuenta que como madre de un bebé lactante, independientemente de si has contraído o no el virus del COVID-19, siempre querrás poner en práctica buenas medidas de salud y seguridad para que tu bebé se mantenga sano y saludable. Se recomienda que todas las personas de 12 años o más, incluidas las mujeres lactantes, se vacunen contra el COVID-19. Si quieres saber más sobre la lactancia, haz un seguimiento con su gineco obstetra, un consultor de lactancia y/o un dietista certificado para asegurarte de que estás ingiriendo todas las calorías y nutrientes necesarios.

Todos podemos contribuir a mejorar las cifras de lactancia materna en nuestras comunidades. Aprendamos cuáles son los beneficios.

Para **el bebé, se reducen** los riesgos de las siguientes enfermedades y dolencias:

- Asma
- Obesidad
- Diabetes de tipo 1
- Enfermedad de las vías respiratorias inferiores
- Infecciones del oído (otitis media)
- Síndrome de muerte infantil súbita (SMIS)
- Infección gastrointestinal, es decir, diarrea y vómitos

Para **el bebé, los beneficios físicos y emocionales** son numerosos:

- La leche materna es el alimento ideal para el bebé, pues está repleta de anticuerpos naturales
- Promueve un aumento de peso saludable y previene la obesidad infantil
- Contribuye al desarrollo del cerebro
- Aumenta la calma y disminuye el llanto
- Vínculo emocional: mejora los hábitos sociales y de comportamiento
- Mayor capacidad de pensamiento y razonamiento crítico

- Mejora de la memoria
- Precocidad lingüística
- Mejora de las habilidades motrices

Para **la madre, se reducen** los riesgos de las siguientes enfermedades y dolencias:

- Hipertensión arterial
- Diabetes de tipo 2
- Cáncer de ovario y de mama
- Depresión

Para **la madre, los beneficios físicos y emocionales** son numerosos:

- Contribuye a la pérdida de peso después del embarazo
- Ayuda a la contracción del útero
- Pausa la ovulación y la menstruación
- Ahorra tiempo y dinero
- Mejora el sueño
- Aumenta las hormonas: la prolactina y la oxitocina crean sentimientos de paz y cariño, incluido un gran sentimiento de amor y apego al bebé.

Con tantos maravillosos beneficios, ¿quién no querría amamantar y animar a otras a hacerlo? ¡Pongamos todos de nuestra parte!

“La lactancia materna proporciona beneficios de salud inigualables para los bebés y las madres. Es el método de alimentación y nutrición infantil preferido clínicamente porque la leche materna se ajusta exclusivamente para satisfacer las necesidades de salud del bebé en crecimiento. Debemos esforzarnos más para crear entornos seguros que respalden a las madres que eligen amamantar”.

Dra. Ruth Petersen, directora de la División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad de los CDC

“Dada la importancia de la lactancia en la salud de las madres y los niños, es fundamental que tomemos medidas para apoyar la lactancia materna. Las mujeres que deciden dar el pecho se enfrentan a numerosas barreras: solo si contamos con el apoyo de la familia, las comunidades, los médicos, los sistemas de salud y los empleadores podremos conseguir que la lactancia materna sea una opción fácil”.

Jerome M. Adams, MD, MPH, Director General de Salud Pública de los Estados Unidos

Septiembre del 2022

La nutrición y los adultos mayores durante la pandemia

En muchos sentidos, la pandemia de la nueva enfermedad por el coronavirus del 2019 (COVID-19) ha creado mayor conciencia sobre la importancia de la salud pública y de las personas mayores. Ahora se sabe que el lavado de manos, el uso

de mascarillas y el distanciamiento físico son medidas de salud pública eficaces para reducir la propagación de la infección. También se han implementado confinamientos y restricciones a los visitantes con el fin de minimizar las hospitalizaciones y las muertes por el COVID-19, sobre todo entre los adultos mayores que han enfrentado el mayor riesgo. Paradójicamente, las medidas de protección para mitigar la propagación del COVID-19 han tenido consecuencias no deseadas a corto y largo plazo para la salud mental y física de los adultos mayores. Esto es así porque, junto a los esfuerzos para prevenir la infección del COVID-19, las personas mayores se han visto afectadas por las alteraciones en las rutinas diarias y en el estilo de vida (por ejemplo, la actividad física, la nutrición, el sueño, las interacciones sociales).

Suele considerarse que la desnutrición es un problema importante para los adultos mayores. Durante la pandemia, ha seguido siendo un fenómeno común. Los adultos mayores han sufrido desnutrición por saltarse comidas debido a la inseguridad alimentaria, además del consumo excesivo de alimentos poco saludables, como los que contienen azúcar y grasas saturadas. La desnutrición puede aumentar la prevalencia de afecciones crónicas y complicar las enfermedades crónicas existentes. La nutrición deficiente también puede perjudicar al sistema inmunológico y reducir las defensas contra el COVID-19. De hecho, las deficiencias en micronutrientes como las vitaminas A, C y D, el zinc y el hierro se han asociado a resultados clínicos adversos relacionados con el COVID-19.

La nutrición, incluida la ingesta adecuada de proteínas y vitamina D, es especialmente importante para los adultos mayores de bajos ingresos durante los confinamientos y el autoaislamiento, para mantener la fuerza muscular y el equilibrio y prevenir la sarcopenia o pérdida de masa muscular.

Seguir una dieta equilibrada tres veces al día con regularidad es esencial para la salud. Como las personas mayores suelen ser resistentes al anabolismo muscular, necesitan consumir proteínas de buena calidad que contengan aminoácidos con cadenas ramificadas (BCAA). Los BCAA desempeñan un papel importante en la síntesis muscular. También se dice que los BCAA desempeñan un papel en la salud intestinal, la función inmunológica y la sensibilidad a la insulina. El atún, el bonito, las carnes blancas y rojas, el huevo, los frijoles y la leche son ricos en BCAA.

Los probióticos también son beneficiosos para promover la salud intestinal y del sistema inmunológico. Los probióticos pueden encontrarse en los productos lácteos cultivados y en los productos fermentados. La vitamina D se encuentra de forma natural en los pescados grasos, como el salmón y el atún, y en pequeñas cantidades en los productos lácteos, las yemas de huevo y los hongos comestibles (setas). La vitamina A se encuentra en muchas frutas y verduras, como las zanahorias, los boniatos, los tomates, el brócoli, las espinacas, el mango y los pimientos.

Añadir mariscos, frutas, verduras, productos lácteos y frijoles a la dieta de las personas mayores garantizará una ingesta adecuada de estos minerales que refuerzan el sistema inmunológico.

Cómo ayudar a un adulto mayor querido a mantener una dieta saludable

Hay cosas que se pueden hacer para mejorar la dieta de una persona mayor; por ejemplo, en las decisiones que tomamos en el supermercado y en los cambios de comportamiento que promovemos en casa.

En el mercado, además de seguir las orientaciones de seguridad adecuadas, podemos comprar alimentos que estimulan el sistema inmunológico, como los siguientes:

- o Brócoli
- o Ajo
- o Yogur